

Atelier motricité

Le printemps est arrivé, le soleil est au rendez vous... Allez Hop, nous vous proposons un petit atelier sportif!

Attention: prévenir les voisins et prévoir une bouteille d'eau ;)

✱ Organiser un parcours moteur avec les objets de la maison

Matériel:

- tapis, couette, matelas
- Fauteuils, canapé, poufs, chaises,
- Cartons,
- Foulards,
- Seau, pots de fleurs,
- Bassines, bacs,
- Draps, oreillers, etc..



Préparation:

- 1) Préparer le terrain : faire un peu de place, pousser les meubles.
- 2) Assurer la sécurité :
 - enlever les chaussettes, éviter que les enfants glissent.
 - rester à proximité. Une chute est vite arrivée.
 - sécuriser le parcours avec tapis, couette, coussins.

Exemple d'utilisation:

- Avec les chaises: les enfants peuvent se faufiler en dessous. Il est possible de créer un tunnel en collant les chaises les unes à côté des autres avec un drap par dessus.
- Avec les foulards: vous pouvez former des cercles (comme des cerceaux). Les enfants peuvent ainsi sauter à l'intérieur.

Ou bien laisser l'enfant découvrir les matières, se cacher, etc.



- Avec les bassines: retournées, elles servent d'obstacles à escalader et duquel on peut sauter. Les enfants apprécient également se mettre à l'intérieur.

- Avec les tapis: faire des roulades, nager, rouler sur le côté, etc...

Voici le lien d'une petite video sur « comment créer un parcours moteur à la maison »

<https://www.youtube.com/watch?v=ZaSys62yOvo>



✱ Organiser un cours de sport

Matériel:

- de la bonne musique
- votre imagination

Voici le lien d'une petite video avec des idées d'exercices sportifs pour les enfants et les parents !

<https://www.youtube.com/watch?v=2HAddMPWn3o>